GUÍA PARA FACILITAR DINÁMICAS DE GRUPO ANTE EL SUICIDIO

Material elaborado por Roberta Barni — Psicóloga Especialista en Duelo
Creadora del Enfoque de Duelo Sistémico

OBJETIVOS DEL ENCUENTRO

- Reconocer y validar el dolor colectivo.
- Reflexionar sobre la empatía y la acogida como respuesta a la pérdida.
- Crear un espacio seguro para compartir, el silencio y la presencia.
- Fortalecer vínculos, mostrando que el dolor no necesita ser vivido en soledad.

APERTURA — CONSTRUYENDO EL ESPACIO

> *"Estamos aquí porque fuimos atravesados por una pérdida que nos toca profundamente. La muerte por suicidio suele dejarnos con muchas preguntas sin respuesta. Más que intentar entender el 'porqué', lo que podemos hacer ahora es mirarnos unos a otros y preguntar: ¿cómo podemos caminar juntos en este momento? Este encuentro es un espacio para sentir, reflexionar y apoyar."*

Recomendaciones al facilitador

- Evita narrar detalles del suicidio (para prevenir el contagio).
- Escucha respetuosa, confidencialidad y libertad — nadie está obligado a hablar.
- Acoge el silencio como forma legítima de expresión.
- Refuerza que los sentimientos ambiguos (rabia, culpa, confusión) forman parte.
- Observa quién muestra mayor vulnerabilidad y deriva si es necesario.

RECONOCIMIENTO Y VALIDACIÓN DE LA EXPERIENCIA

> *"Cada uno de nosotros recibió esta noticia de una manera. Quizás algunos sientan tristeza, otros rabia, otros solo silencio. El duelo no es lineal y no es igual para todos. Me gustaría invitarlos a pensar: ¿qué despertó esta pérdida en mí? No necesita ser dicho con palabras bonitas, puede ser una imagen, una sensación, incluso un vacío."*

Dinámica: Quien quiera puede compartir en una palabra o frase corta. Facilitador: "Gracias por traer tu vivencia. Cada compartir amplía nuestra comprensión del dolor."

EMPATÍA Y ACOGIDA — REFLEXIÓN GUIADA

"Ante una pérdida así, podemos sentir ganas de callarnos, de alejarnos. Pero es justamente en esos momentos que la presencia del otro se vuelve esencial. Empatía no es resolver, no es tener respuestas. Es sostener juntos aquello que parece insoportable en soledad."

- "Cuando pienso en alguien sufriendo, ¿qué significa para mí estar al lado de esa persona?"
- Actividad en tríos o grupos pequeños: compartir experiencias en las que se sintieron acogidos en el pasado — ¿qué hizo la diferencia?
- Síntesis en lo colectivo: construir un panel con palabras que expresen empatía (silencio, abrazo, escucha, compañía, cuidado).

TRANSFORMANDO EL DOLOR EN GESTO COLECTIVO

"El suicidio suele dejar una marca de impotencia. Pero, aun ante lo que no podemos cambiar, todavía hay algo que podemos crear: gestos de memoria, de cuidado y de solidaridad. No para borrar el dolor, sino para afirmar la vida que continúa."

Dinámica vivencial: Escribir una frase o palabra en tarjetas que expresen cuidado a la comunidad o a los familiares. Después, unir todo en un mural o círculo en el suelo.

CIERRE — CAMINO DE CONTINUIDAD

"Hoy nos permitimos mirar esta pérdida, dar nombre a sentimientos y pensar en cómo cuidar unos de otros. El duelo no termina aquí. Continúa en cada uno, de formas diferentes, y está bien. Lo importante es recordar: pedir ayuda no es debilidad, es valentía. Que podamos salir de aquí con el recuerdo de que no estamos solos, y de que la empatía puede ser un camino de reconstrucción."

Contactos de apoyo

España: 024, emergencias 112. México: SAPTEL 55 5259-8121, emergencias 911. Fuera de Brasil, encuentra una línea de apoyo en tu país en befrienders.org — Befrienders Worldwide. En Brasil: CVV 188, SAMU 192. Hablar del Duelo Sistémico — divulgar Instagram @robertalutosistemico.

ROBERTA BARNI — DUELO SISTÉMICO
Psicóloga Especialista en Duelo — Creadora del Enfoque de Duelo Sistémico
Una nueva forma de comprender, de resignificar, de caminar. ¡Una invitación al SÍ a la VIDA!

Este material tiene finalidad educativa y de acogida. No es terapia y no sustituye el acompañamiento profesional.
Instagram: @robertalutosistemico